

ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Всем нам известно об алкогольной зависимости, наркотической зависимости, игровой зависимости, но редко или никогда мы не задумываемся, что люди страдают не от любви, а от любовной зависимости. Это чувство дало человеку возможность бежать от действительности, а точнее – бежать от самого себя.

Как же определить: любовь это или уже зависимость?

В понятие «зависимое поведение», наряду с другими видами психологической зависимости, входит понятие «сексуальная, любовная зависимость». Любовь как зависимость еще можно назвать любовью-крепостничеством – человека обычно тянет к объекту любви, как боящегося высоты к краю балкона.



Психологическая проблема здесь в том, что эта тяга коренится в ощущении собственной неполноценности; для такой личности любовь может существовать только в форме любви-рабства. Мучительно переживая разрыв с любимым, ощущая только боль и отчаяние, невозможность «дышать полной грудью», испытывая чувство вины, и желая только одного – чтобы любимый вернулся, человек психологически настроен только на совет, который бы помог ему вернуть все на прежнее место.

Обычно считается, что от любовных привязанностей чаще и сильнее страдают женщины, а мужчины легче относятся к любви.

Безусловно, со стороны создается впечатление, что женщина больше страдает от любовных привязанностей и кажется психологически более незащищенной от мужчины. Но это взгляд извне, так как женщинам, с учетом их большей эмоциональности «разрешено» проявлять свои страдания: плакать, «убиваться от неразделенной любви», «устраивать истерики». Мужчинам же «не к лицу» проявлять слабость, это может вызвать презрение и неуважение окружающих. Мужчины чаще скрывают свои страдания, говорят об утрате жизненных интересов, безразличии к работе, чувстве опустошенности... На самом же деле – это психологическая защита, характерные симптомы любви-зависимости у мужчин. У женщин любовная зависимость, как правило, возникает вследствие того, что психологически ее любовь – это не любовь взрослой женщины к мужчине, а скорее любовь-привязанность ребенка к родителю. Это зафиксированная в детстве «недолюбленность», потребность чувствовать себя защищенной, любимой, нужной. Ведь ребенок не может выжить без родителя, у него часто появляются ощущения, что он виновен, либо плох, и поэтому

его не любят и наказывают, и он должен что-то сделать, чтобы родители не были к нему холодны, любили его.

Существует еще одна причина, делающая вполне здравомыслящую женщину несчастной, находящейся в состоянии, разрушающем ее жизнь, обрекающем ее на одиночество. И, опять же, это состояние – «**любовная болезнь**», «психоэмоциональная сверхзависимость» возникает «в нужное время и в нужном месте». При этом, как в правильно собранном пазле, должны совпасть три условия, когда:

1. совершенно обычный мужчина (женщина) совпадает с образом идеального партнера, который создан бессознательной частью психики человека, оформившейся еще в юном возрасте;
2. женщина (мужчина) переживает некое особое состояние: «жажду любви», когда, во-первых, подсознание «хранит воспоминание о пережитых удовольствиях», во-вторых, сознание не теряет время даром, в нем рождаются мысли «надо любить», в-третьих, физиология с ее атакой половыми гормонами соответствующих мозговых глубин, и тогда эта самая, так называемая «психоэмоциональная сверхзависимость», формируется;
3. потребность эта усиливается в периоды напряженности жизненных невзгод, что не всегда осознается. Ведь сознание как английская королева – царствует, но не управляет, а из глубин психики управляет всем подсознание с вышеперечисленными «заморочками». И если в этот период женщине (мужчине) с психологическими «проблемами из детства» встретится некий мужчина (женщина) «накладывающийся» на бессознательный образ любимого (любимой), то женщина (мужчина) и оказывается в плену у собственной страсти.

В таких случаях человек психологически не готов к зрелым отношениям, привязанность, зависимость, неуверенность, незащищенность настолько сильны, что, например, женщина, готова раствориться в своем любимом, она не ощущает себя отдельно без него, не ощущает себя цельной, а только частью его, без него она беспомощна, как была беспомощна в детстве. Но тогда мир был сосредоточен на маме (отце), теперь же на нем.

Задача специалиста в такой ситуации помочь женщине (мужчине) понять, что она (он) зависим, и снова захотеть быть свободной (свободным), чтобы ощущения, когда ты понимаешь, что ты в зависимости от другого человека, что ты теряешь себя, но при этом чувствуешь, что не способен противиться какой-то силе внутри себя, чтобы изменить свое поведение и свою жизнь, стали первым шагом к избавлению от зависимости.

Необходимость в любви – дар, **любовь – одна из главных сторон жизни** человека, **а не вся жизнь**, только внешне она проявляется у женщин и мужчин по-разному.